COMO ORDENAR PARTES DE REPUESTO

Para pedir partes de repuesto, ponga-se en contacto con la tienda donde compró su equipo. Cuando vaya a ordenar partes, por favor esté preparado para la siguiente información:

- EL NÚMERO DE MODELO de la máquina (WLEX69570).
- EL NOMBRE de la máquina (WESLO PURSUIT® 795i).
- EL NÚMERO de la(s) parte(s) (vea la portada de este manual).
- LA DESCRIPCIÓN de la(s) parte(s) en la página 14 de este manual.

*España solamente

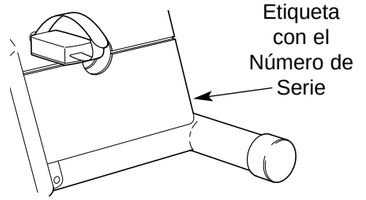
Parte Núm. 141621 R1197A WESLO es una marca registrada de ICON Health & Fitness, Inc. © 1997 Impreso en China

WESLO PURSUIT 795i

LOW IMPACT EXERCISE CYCLE

Núm. de Modelo WLEX69570
Núm. de Serie_____

Escriba el número de serie en el espacio arriba de la referencia



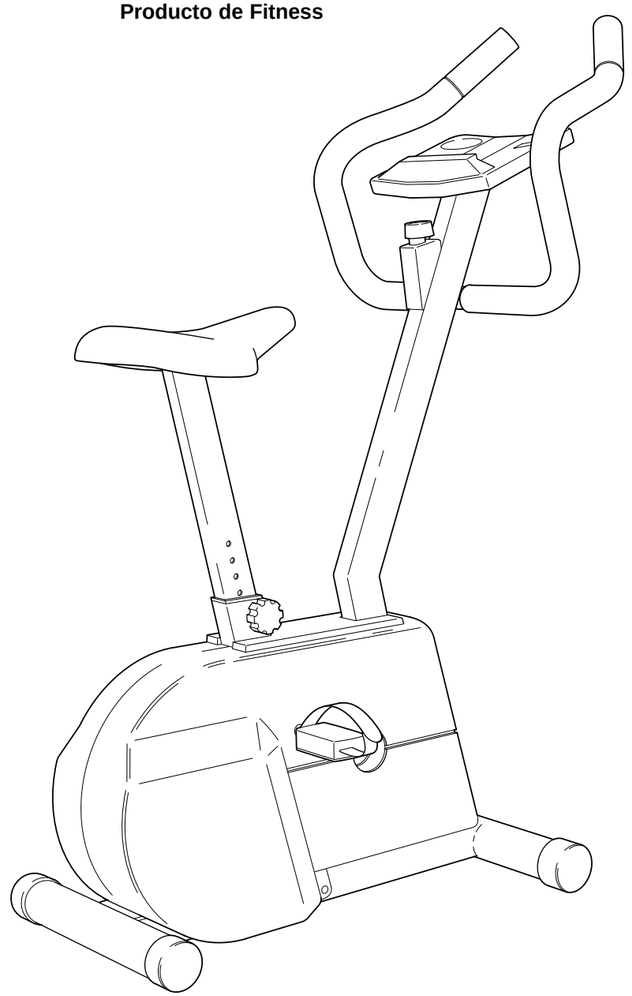
¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveerle satisfacción completa a nuestro cliente. Si usted tiene preguntas, si faltan partes o hay partes dañadas, ponga-se en contacto con la tienda donde compró el equipo.

PRECAUCION

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

CLASE HC
Producto de Fitness



MANUAL DEL USUARIO

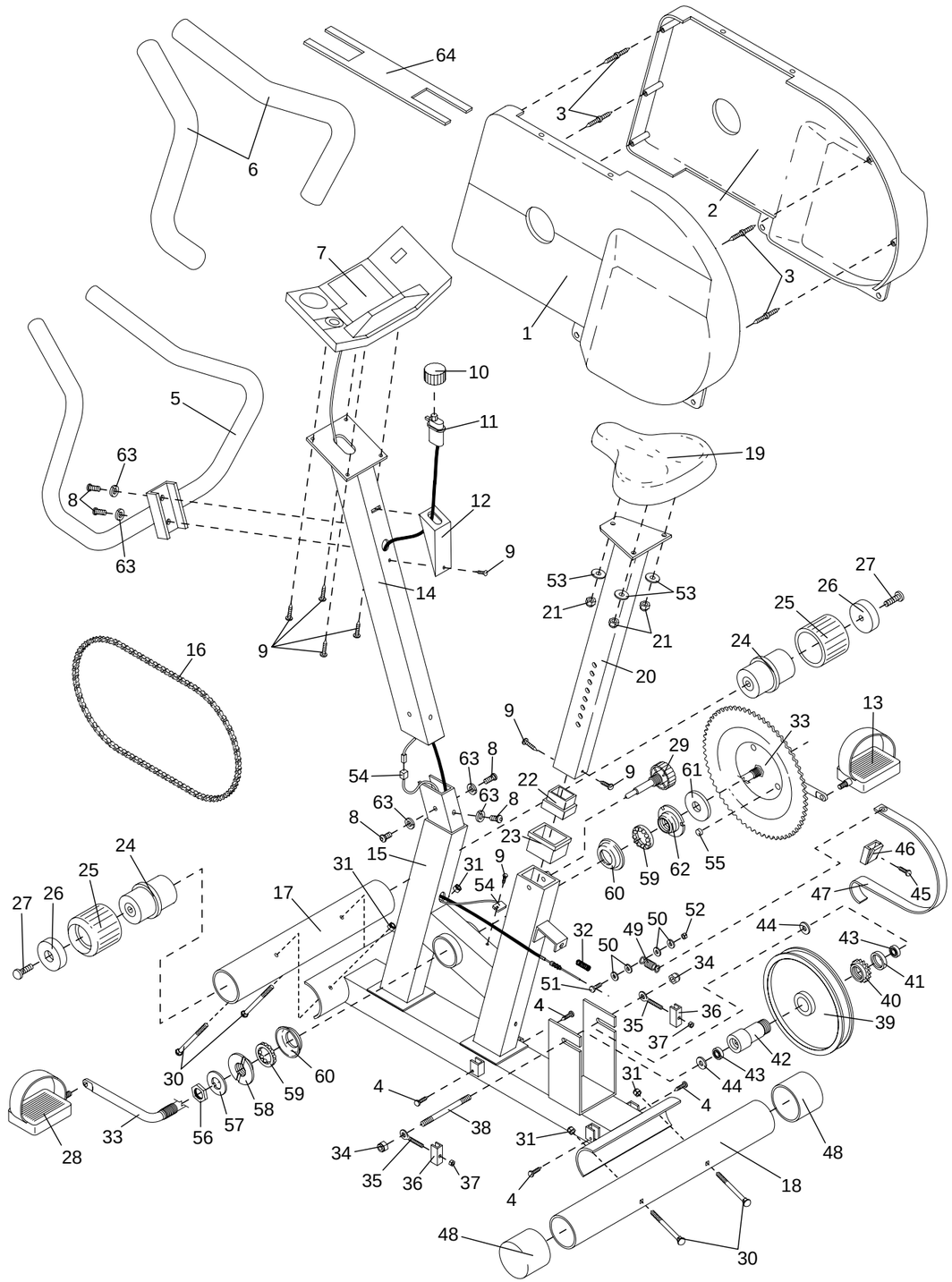
WESLO PURSUIT 795i

LOW IMPACT EXERCISE CYCLE

CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMENZAR 4
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PARTES 5
MONTAGE 6
COMO USAR EL PURSUIT 795i 8
GUÍAS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO 10
MANTENIMIENTO Y ALMACENAMIENTO 12
LISTA DE PARTES 14
DIBUJO DE LAS PARTES 15
COMO ORDENAR PARTES DE REPUESTO . . . . . Contraportada

DIBUJO DE LAS PARTES—Núm. de Modelo WLEX69570 R1197A



LISTA DE PARTES—Núm. de Modelo WLEX69570

R1197A

Núm. Part.	Qtd.	Descripción
1	1	Escudo del Lado Izquierdo
2	1	Escudo del Lado Derecho
3	5	Doble Arbol Ajustador
4	4	Tornillo de la Cubierta de Lado
5	1	Manubrio
6	2	Agarradera de Esponja
7	1	Consola
8	5	Tornillo de Botón de M10 x 25mm
9	8	Tornillo de M4 x 16mm
10	1	Perilla de Resistencia
11	1	Cable de Resistencia
12	1	Cubierta del Pomo
13	1	Pedal Derecho
14	1	Poste del Manubrio
15	1	Marco
16	1	Cadena
17	1	Estabilizador Delantero
18	1	Estabilizador Tracero
19	1	Asiento
20	1	Poste del Asiento
21	3	Contratuerca de Nylon de M8
22	1	Cojinete de 25.4mm x 50.8mm
23	1	Cojinete de 38.1 x 63.5mm
24	2	Eje de la Rueda
25	2	Rueda
26	2	Espaciador de la Rueda
27	2	Tornillo Taladro de M6 x 16mm
28	1	Pedal Izquierdo
29	1	Pomo del Asiento
30	4	Tornillo de Contraporte de M10 x 75mm
31	4	Contratuerca de Nylon de M10
32	1	Resorte Chico
33	1	Biela/Estrella
34	2	Tuerca Arandela de M8
35	2	Tornillo de Ajuste
36	2	Sujetador de Ajuste
37	2	Tuerca de M6
38	1	Eje de la Polea
39	1	Polea
40	1	Engrane Chico
41	1	Espaciador de Engrane
42	1	Eje del Engrane
43	2	Valero de la Polea
44	2	Arandela de M10
45	1	Tornillo de Cabeza Plana de M4 x 16mm
46	1	Correa de Hevilla
47	1	Correa de Resistencia
48	2	Tapa Final del Estabilizador
49	1	Resorte Grande
50	4	Arandela de M6
51	1	Tornillo M4 x 14mm
52	1	Tuerca de M4
53	3	Arandela Partida de M8
54	1	Interruptor de Lengüeta/Alambre
55	1	Imán
56	1	Tuerca de la Biela
57	1	Arandela de la Biela Ranurada
58	1	Tuerca de la Biela Ranurada
59	2	Valin
60	2	Copa de Valines
61	1	Arandela de la Biela
62	1	Tuerca de la Biela Escalonada
63	5	Arandela Partida de M10
64	1	Cubierta del Escudo Lateral
#	1	Manual del Usuario
#	1	Hoja de Calcomanías de la Consola
#	1	Llave “L”

Nota: Este signo # significa una parte no ilustrada. Características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Vea el reverso de este manual para ordenar partes de repuesto.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

AVISO: Para reducir el riesgo de lesiones serias, antes de usar la bicicleta de ejercicio lea las siguientes precauciones importantes.

1. **Lea todas las precauciones en este manual del usuario antes de usar bicicleta de ejercicio. Use la bicicleta de ejercicio solamente como se describe en este manual.**

2. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios de la bicicleta de ejercicio estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones necesarias.**

3. **Guarde la bicicleta de ejercicio en el interior, lejos de polvo y humedad. Coloque la bicicleta de ejercicio en una superficie plana. Para protección, cubra el piso debajo de la bicicleta de ejercicio.**

4. **Inspeccione y apriete frecuentemente todas las partes de la bicicleta de ejercicio.**

5. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos de la bicicleta de ejercicio a todo tiempo.**

6. **Nunca permita que más de una persona use la bicicleta de ejercicio al mismo tiempo. La bicicleta de ejercicio deberá ser usado solamente por personas cuyo peso sea 115 kilogramos o menos.**

7. **Use ropa adecuada para el ejercicio. Siempre use calzado de atletismo para protección de sus pies.**

8. **Cuando se esté ajustando el asiento, inserte el perno del asiento por uno de los orificios del poste del asiento (vea el dibujo en la página 4). No se debe de insertar la perilla del asiento por de bajo del poste del asiento.**

9. **Siempre mantenga su espalda en una posición derecha cuando esté usando la exercise cycle. No se debe de colocar la espalda en posición de arco.**

10. **Si en cualquier momento mientras esté haciendo sus ejercicios siente dolor o mareo deténgase inmediatamente y empiece a relajarse.**

11. **La bicicleta de ejercicio está diseñado para uso en casa solamente. No use la bicicleta de ejercicio en ningún lugar comercial, de renta o institucional.**

AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por o a través del uso de este producto.

La calcomanía que se muestra a la derecha ha sido puesta en la bicicleta de ejercicio. Si la calcomanía no se encuentra, o si no es legible, porfavor comouníquese con el vendedor o el centro comercial donde adquirió esta máquina para ordenar una calcomania de repuesto completamente gratis. Coloque la calcomanía de repuesto en el lugar que se muestra.

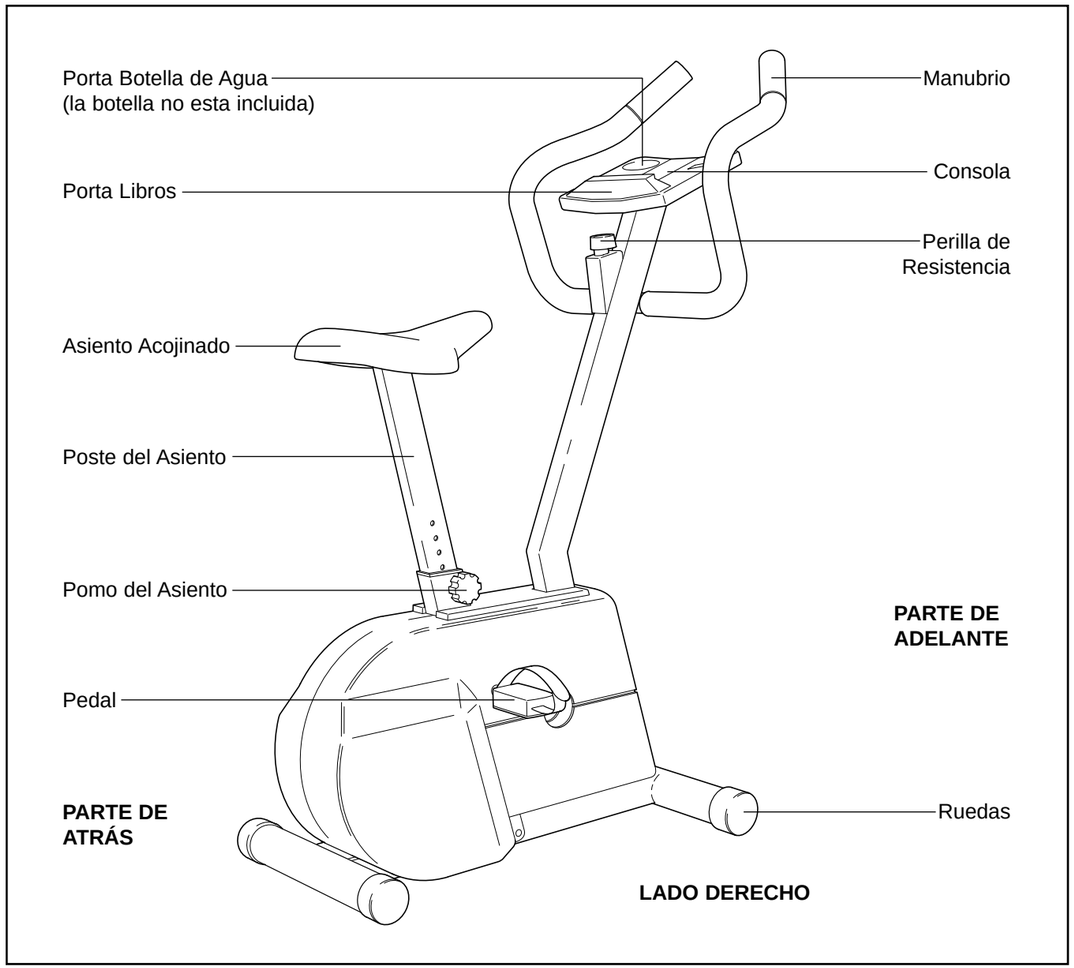
PRECAUCIÓN
No permita que ningún niño esté en o al rededor de la máquina. Mantenga las manos y pies alejados de las partes que estén en movimiento y puntos de contacto. Lea el manual del usuario y siga las instrucciones.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la bicicleta de ejercicio PURSUIT 795i de WESLO®. El PURSUIT 795i mescla la ingeniera avanzada con un estilo contemporáneo para proveerle un entrenamiento de bajo-impacto en la comodidad y privasidad de su propio hogar.

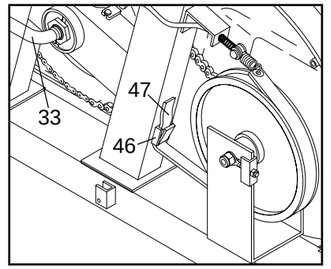
Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar el PURSUIT 795i. Si hay problemas, pongase en contacto con la tienda de donde compró el equipo. Por favor anote el número del modelo de la máquina y el número de serie. El número del modelo es WLEX69570. El número de serie puede buscarlo en la calcomanía pegada al PURSUIT 795i (vea la portada de éste manual para su localización).

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo abajo y familiarícese con las partes y sus nombres.



COMO AJUSTAR LA CORREA DE RESISTENCIA

Si su pedaleo no tiene suficiente resistencia cuando la perilla de resistencia está en el nivel más alto, la Correa de Resistencia (47) tal vez tenga que ser ajustada. Para ajustar la Correa de Resistencia, la cubierta del lado izquierdo se tiene que remover primeramente. Refiérase a las instrucciones en la parte izquierda y remueva la cubierta del lado izquierdo.

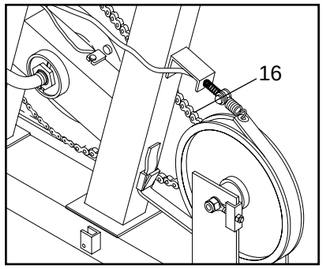


Enseguida, de vuelta a la perilla de resistencia al nivel más bajo. Localice y abra la Correa de Hebilla (46). Agarre el extremo de la Correa de Resistencia (47) y jálela para apretarla completamente. Mientras esté agarrando el extremo de la Correa de Resistencia, cierre **completamente** la Correa de Hebilla. De vuelta a la Biela (33) por un momento para asegurarse de que no tenga demasiada resistencia. Cuando se haya ajustado correctamente la Correa de Resistencia, vuelva a colocar la cubierta del lado izquierdo y el pedal.

COMO AJUSTAR LA CADENA

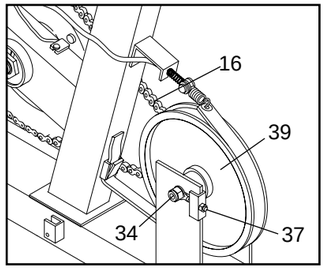
La bicicleta de ejercicio le ofrece una cadena de presición que se tiene que mantener apropiadamente lubricada. Aplique algunas gotas de aciete multi-propósitos ligero a la cadena cada tres meses.

En adición, la cadena se tiene que mantener apropiadamente ajustada. Si la cadena está causando demasiados ruidos o resbalones mientras esté pedaleando, se debe de chequear la cadena. Para hacer esto, la cubierta del lado izquierdo se debe de remover primeramente. Refiérase a las instrucciones en la página 12 y remueva la cubierta del lado izquierdo. Enseguida, use una llave ajustable para dar vuelta al pedal derecho en dirección opuesta a las manecillas del reloj y removerlo. Remueva la cubierta del lado derecho.



Presione en la parte central de la cadena (16) entre las estrellas delantera y tracera. **Debe de haber entre 1 y 3 cm de movimiento vertical en el centro de la Cadena.**

Si la Cadena (16) está apropiadamente ajustada, vuelva a colocar las cubiertas laterales y los pedales.



Si la Cadena tiene que ser ajustada, afloje la Tuerca Arandela de M10 (34) en cada lado de la Polea (39). Para apretar la Cadena, de vuelta a las dos Tuercas de M6 (37) en dirección de las manecillas del reloj; para aflojar la cadena, de vuelta a las Tuercas en dirección opuesta de las manecillas del reloj. Asegúrese de que la Polea esté derecha y apriete la Tuerca Arandela de M10 (34). Vuelva a colocar las cubiertas laterales y los pedales.

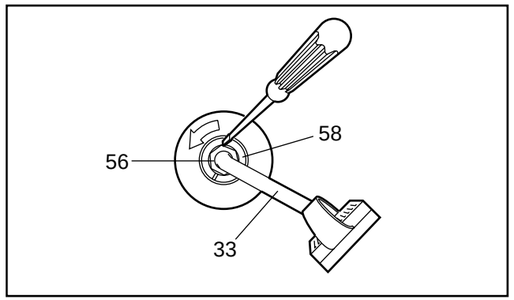
MANTENIMIENTO Y ALMACENAMIENTO

Inspeccione y apriete todas las partes de la bicicleta de ejercicio regularmente. Cambie cualquier parte gastada inmediatamente.

La bicicleta de ejercicio puede ser limpiado con una tela suave y humeda. Evite que se tiren líquidos en la consola. Mantenga la consola fuera de los rayos directos del sol o la ventanilla puede ser dañada. Remueva las baterías cuando se valla a guardar la bicicleta de ejercicio.

COMO APRETAR LA BIELA

Si los brazos de la Biela (33) se aflojan, se deben de apretar de tal manera que se pueda prevenir gastaduras excesivas. Afloje la Tuerca de la Biela (56) en el



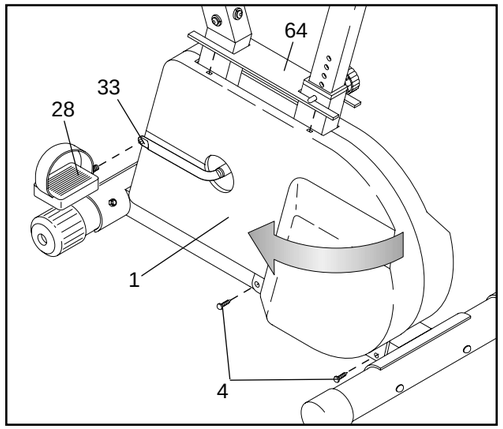
brazo izquierdo de la Biela. Coloque el extremo del desarmador estandar en una de las ranuras en la Tuerca de la Biela Ranurada (58). Suavemente golpee el desarmador con un martillo para dar vuelta a la Tuerca de la Biela Ranurada en dirección opuesta de las manecillas del reloj hasta que los brazos dejen de estar flojos. No apriete demasiado la Tuerca de la Biela Ranurada. Cuando se haya apretado apropiadamente la Tuerca de la Biela Ranurada, vuelva a apretar la Tuerca de la Biela.

REEMPLAZO DE LAS BATERIAS

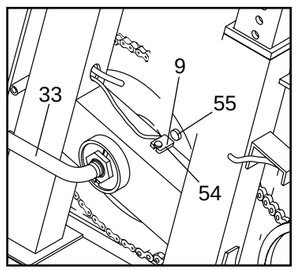
Si la consola no funciona apropriadamente, las baterías deben de ser reemplazadas, vea el paso 2 del ensamblado en la página 6. En adición, asegúrese de que el cable de la consola esté conectado al interruptor de lengüeta/alambre.

COMO AJUSTAR EL INTERRUPTOR DE LENGUETA

Si la consola no muestra una retroalimentación correcta, se deve de ajustar el interruptor de lengüeta. De tal manera que se pueda ajustar el interruptor de lengüeta, la Escudo del Lado Izquierdo (1) se tiene que remover. Usando una llave ajustable, de vuelta al Pedal Izquierdo (28) en dirección de las manecillas del reloj y remuévalo de la Biela (33). Remueva los dos Tornillos de la Escudo Lateral (4) de



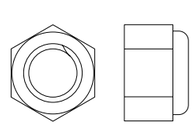
la Escudo del Lado Izquirdo. Enseguida levante la Cubierta del Escudo Lateral (64) de las Cubiertas Laterales. Agarre las dos Escudos Laterales de la parte de arriba y suavemente sepárelas. Asegúrese de que el brazo de la Biela esté en la posición indicada en el dibujo de arriba. Cuidadosamente deslice la Cubierta del lado Izquierdo hacia adelante fuera del brazo de la Biela y remuévala.



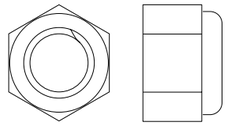
Enseguida, localice el Interruptor de Lengüeta (54). De vuelta a la Biela (33) hasta que el Imán (55) esté alineado con el Interruptor de Lengüeta. Afloje pero no remueva el Tornillo de M4 x 16mm (9). Deslice el Interruptor de Lengüeta más cerca o más retirado del Imán. Vuelva a apretar el Tornillo. De vuelta a la Biela por un momento. Repita hasta que la consola muestre una retroalimentación correcta. Cuando el Interruptor de Lengüeta esté ajustado correctamente, vuelva a colocar la cubierta del lado izquierdo y el pedal.

TABLA DE IDENTIFICACION DE PARTES

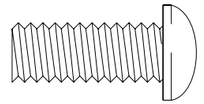
Este cuadro se provee para ayudarle a usted a identificar las partes pequeñas que se usan en el ensamblado. El número que se encuentra entre paréntesis debajo de cada parte hace referencia al número clave de cada parte. El segundo número hace referencia a la cantidad que se usa al ensamblarse. **Nota: Algunas partes pequeñas pueden haber sido armadas previamente para propósitos de envío. Si una partes no se encuentra en la bolsa de las partes, revise si ha sido armada previamente.**



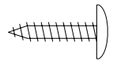
Contratuerca de Nylon de M8 (21)–3



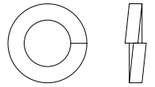
Contratuerca de Nylon de M10 (31)–4



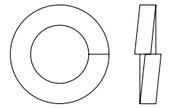
Tornillo de Botón de M10 x 25mm (8)–5



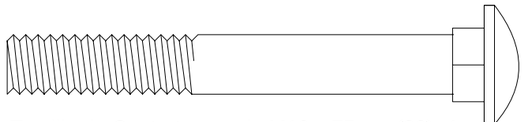
Tornillo de M4 x 16mm (9)–4



Arandela Partida de M8 (53)–3



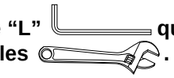
Arandela Partida de M10 (63)–5



Tornillo de Contratuerca de M10 x 75mm (30)–4

MONTAGE

Coloque todas las partes del PURSUIT 795i en un área despejada y quite los materiales de empaque. **No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el ensamblado se halla completado.**

En adición a la llave "L"  **que se incluye, el ensamblado requiere un desarmador de estrella y dos llaves ajustables** **.**

1. Identifique el Estabilizador Delantero (17), que es el que tiene Ruedas (25) en los extremos. Sostenga el Estabilizador Delantero en el sujetador la parte delantera del Marco (15). Asegúrese de que el Estabilizador Delantero esté volteado de tal manera de que los orificios cuadrados estén en el lado opuesto del sujetador. Enganche el Estabilizador Delantero con dos Tornillos de Contraporte de M10 x 75mm (30) y dos Contratuercas de Nylon de M10 (31).

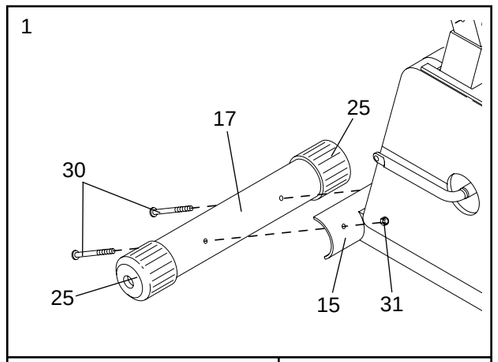
   Enganche el Estabilizador Tracero (18) en la parte tracera del Marco (15) de la misma manera.

2. Inserte el cable de la consola através del Poste del Manubrio (14). Conecte el cable de la consola al Alambre del Interruptor de Lengüeta (54). Enganche la Consola (7) al Poste del Manubrio con cuatro Tornillos de M4 x 16mm (9).

   Cuidadosamente deslice el Poste del Manubrio (14) al Marco (15). **Tenga cuidado para que evite pelliscar los cables dentro del Poste del Manubrio.** Enganche el Poste de Manubrio con tres Tornillos Botón de M10 x 25mm (8) y tres Arandelas Partidas de M10 (63).

   La Consola (7) requiere de dos baterías de 1,5V (que no se incluyen). Se recomiendan baterías alkalinas. Refiérase el dibujo del recuadro. Abra la cubierta de las baterías que se encuentra en la parte de abajo de la Consola como se muetra. Presione dos baterías en el compartamento para las baterías. **Asegúrese de que los extremos negativos de las baterías (marcadas "–") estén tocando los resortes en el compartamento de las baterías. Cierre la cubierta de las baterías.**

3. Enganche el Manubrio (5) al Poste del Manubrio (14) con dos Tornillos de Botón de M10 x 25mm (8) y dos Arandelas Partidas de M10 (63).



FRECUENCIA DE SU EJERCICIO

Para mantener o mejorar su condición, planee tres entrenamientos a la semana, con al menos un día de descanso entre los mismos. Después de algunos meses de ejercicio regular, usted puede aumentar hasta cinco entrenamientos por semana si lo desea.

Precaución: Asegúrese de que esté progresando a su propio paso y evite el sobrepasarse. El exceso del entrenamiento o el hacerlo incorrectamente puede causar daños a su salud.

Recuerde, la clave del éxito es hacer del ejercicio una parte placentera y regular de su vida diaria.

SUGERENCIAS PARA ESTIRAMIENTO

Los siguientes ejercicios pueden proveer un buen calentamiento o enfriamiento. La forma correcta de cada ejercicio se muestra en los dibujos. Hágalos despacio—no los haga de prisa.

1. EXTENSIONES TOCANDO LAS PUNTAS DE LOS PIES

Párese con las rodillas ligeramente dobladas y doble la cintura lentamente hacia el frente. Deje que su espalda y brazos se relajen mientras se estira al máximo hasta tocar las puntas de sus pies. Sostenga la posición contando hasta el 15, relájese. Repita 3 veces.

2. EXTENSIONES DE TENDON DE LAS CORVAS

Siéntese con una pierna extendida. Doble la suela del otro pie hacia usted y póngala contra el interior de la pierna extendida. Doblese tratando de tocar los dedos del pie extendido o tanto como pueda. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces.

3. EXTENSIONES DE TENDON DE AQUILES Y PANTORRILLAS

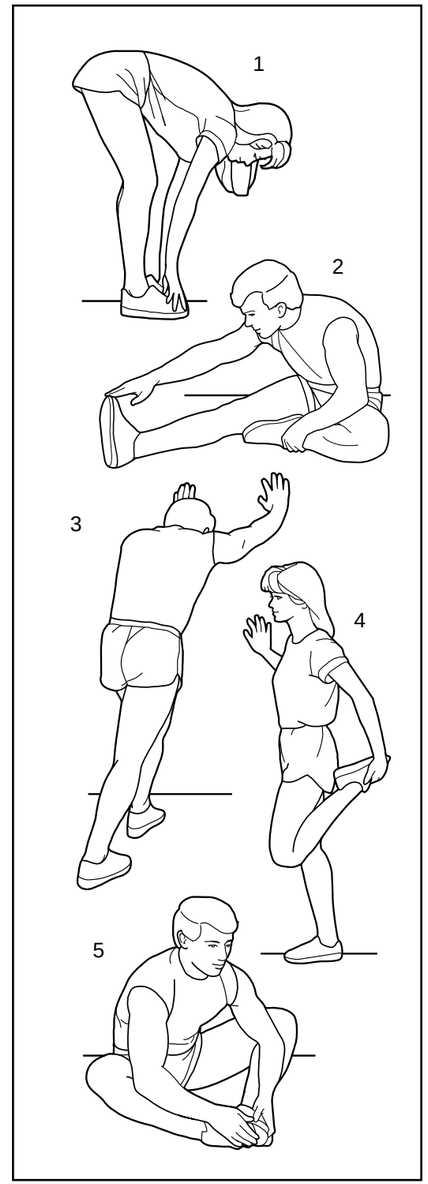
Con una pierna enfrente de la otra, reclínese hacia adelante y coloque las manos contra la pared. Mantenga la pierna de atrás estirada y el pie de la misma pierna tocando el suelo completamente. Doble la pierna de enfrente, reclínese hacia adelante y empuje con la cadera en dirección a la pared. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas.

4. EXTENSIONES DE LOS CUADRICEPS

Sosteniéndose con una mano en la pared, con la otro mano agarre uno de sus pies. Acérquelo lo más que se pueda a sus glúteos. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas.

5. EXTENSIONES DE LOS MUSLOS INTERNOS DE LA CADERA

Siéntese con las piernas dobladas y con las suelas tocando una contra la otra. Tire de los pies juntos hacia adentro lo más que se pueda. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces.



GUIAS DE ACONDICIONAMIENTO FISICO

La siguiente guía le ayudará a formar su plan de ejercicio. Recuerde que una nutrición adecuada y el descanso apropiado son esenciales para obtener los mejores resultados.

AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas previos de salud.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Ya que su meta sea quemar grasa o de fortalecer su sistema cardiovascular, la llave para lograr los resultados deseados es de llevar acabo los ejercicios con la intensidad apropiada. El nivel de la intensidad apropiado puede ser encontrado al usar su frecuencia cardiaca como una guía. El gráfico que se encuentra en la parte central de la consola muestra frecuencias cardiacas que se recomiendan para los ejercicios de quemar grasa, quemar grasa a un nivel máximo, y cardiovascula (aeróbico).

Para encontrar la frecuencia cardiaca apropiada para usted, primero encuentre su edad en la parte izquierda del gráfico (las edades están redondeadas a los diez años más cercanos). En seguida encuentre los tres números a la derecha de su edad. Los tres números son “zona de entrenamiento.” el número más bajo es la frecuencia cardiaca recomendada para el ejercicio de quemar grasa; el número de en medio es la frecuencia cardiaca recomendada para el ejercico de quemar grasa a un nivel máximo; el número más alto es la frecuencia cardiaca recomendada para un ejercicio aeróbico.

Para encontrar la frecuencia cardiaca apropiada para usted, primero encuentre su edad en la parte de arriba de la tabla (las edades están rondeadas a los diez años más cercanos). Entonces, mire bajo su edad y encuentre los tres números en cajas grises. Los tres números son su “zona de entrenamiento”. El número mas bajo es la frecuencia cardiaca recomendada para quemar grasa; el número de en medio es la frecuencia cardiaca recomendada para quemar grasa a un nivel máximo; el número más alto es la frecuencia cardiaca recomendada para los ejercicios aeróbicos.

Quemar Grasa

Para quemar grasa efectivamente, debe hacer ejercicio relativamente a baja intensidad por un período de tiempo sostenido. Durante los primeros minutos de ejercicio, su cuerpo usa normalmente los calorías carbohidratos para obtener energía. Solo después de los primeros minutos de ejercicio empieza a usar las calorías de grasa almacenadas para obtener energía. Si su meta es de quemar grasa, ajuste su paso hasta que su frecuencia cardiaca este cerca del número mas bajo de su zona de entrenamiento mientras que usted lleva a cabo sus ejercicios.

Para quemar grasa a un nivel máximo, ajuste su paso hasta que su frecuencia cardiaca este cerca del número de en medio en su zona de entrenamiento mientras que usted lleva acabo sus ejercicios.

Ejercicio Aeróbico

Si su meta es fortalecer su sistema cardiovascular, su ejercicio debe ser “aeróbico.” El ejercicio aeróbico es una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno por períodos prolongados de tiempo. Este incremento hace que el corazón bombee sangre a los músculos y a los pulmones para oxigenar la sangre. Para ejercicios aeróbicos, ajuste su paso hasta que su frecuencia cardiaca este cerca del número mas alto en su zona de entrenamiento.

COMO MEDIR SU FRECUENCIA CARDIACA

Para medir su frecuencia cardiaca, primero haga sus ejercicios por lo menos por cuatro minutos. Despues, detenga su pedaleo y mida su frecuencia cardiaca usando el sensor de pulso en la consola.

GUIAS DE ENTRENAMIENTO

Un entrenamiento completo debe incluir las siguientes fases:

Un calentamiento, consiste de 5 a 10 minutos de estiramientos y ejercicios ligeros. (Vea SUGERENCIAS PARA ESTIRAMIENTO en la página 11). Un calentamiento apropiado aumenta la temperatura de su cuerpo, frecuencia cardiaca, y circulación en preparación para un ejercicio mas estrenuo.

Zona de entrenamiento de ejercicios, consiste de 20 a 30 minutos de ejercicios en su frecuencia cardiaca de su zona de entrenamiento. (Durante las primeras semanas de sus entrenamientos no mantenga su frecuencia cardiaca de su zona de entrenamiento por más de 20 minutos).

Un enfriamiento, con 5 a 10 minutos de estiramientos. Esto aumentará la flexibilidad de sus músculos y le ayudará a prevenir problemas despues en su entrenamiento.

4. Apriete los dos Tornillos de la Cubierta de Lado (4) del Escudo del Lado Izquierdo (1). Apriete los dos Tornillos de la Cubierta de Lado del Escudo del Lado Derecho (2).

   Coloque la Cubierta del Escudo Lateral (64) en el Escudo del Lado Izquierdo (1) y el Escudo del Lado Derecho (2).

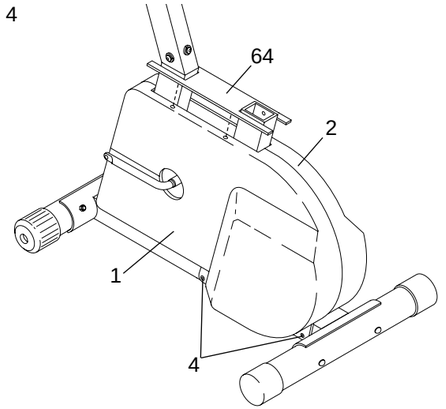
5. Inserte el Poste del Asiento (20) en el Marco (15). Alinie uno de los orificios en el Poste del Asiento con el orificio en el Marco. Inserte el Pomo del Asiento (29) al Marco y al Poste del Asiento, y apriete el Pomo del Asiento al Marco. **Asegúrese de que inserte el Pomo del Asiento por uno de los orificios del Poste del Asiento; no inserte el Pomo del Asiento por debajo del Poste del Asiento.**

   Enganche el Asiento (19) al Poste del Asiento (20) con tres Contratuercas de Nylon de M8 (21) y tres Arandelas Partidas de M8 (53). (Nota: Las Contratuercas de Nylon y Arandelas Partidas tal vez hayan sido pre-enzambladas ala parte de abajo del Asiento).

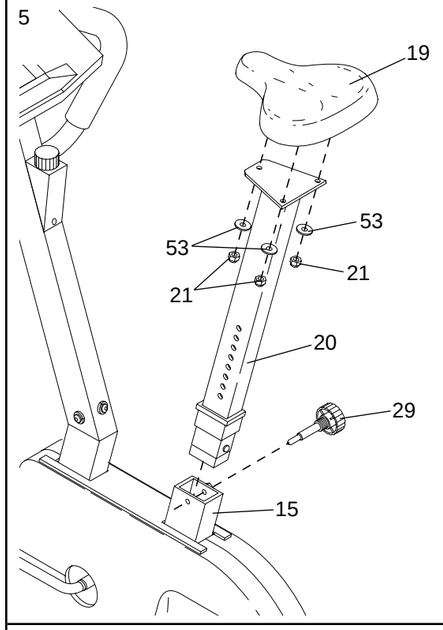
6. Identifique el Pedal Izquierdo (28); que tiene una “L” para ayudarle a identificarlo. Usando una llave ajustable, apriete el Pedal Izquierdo en dirección opuesta de las manecillas del reloj al brazo izquierdo de la Biela (33).

   Apriete el Pedal Derecho (que no se muestra) en dirección de las manecillas del reloj al brazo derecho de la Biela (33).

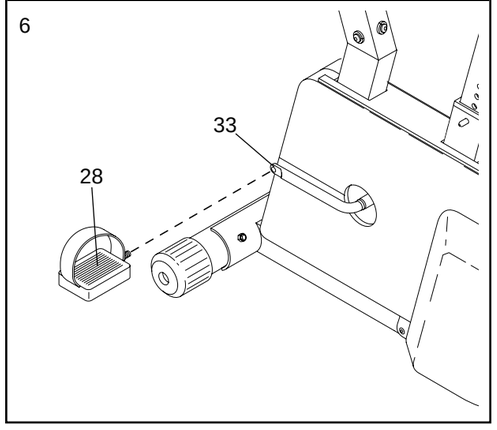
4



5

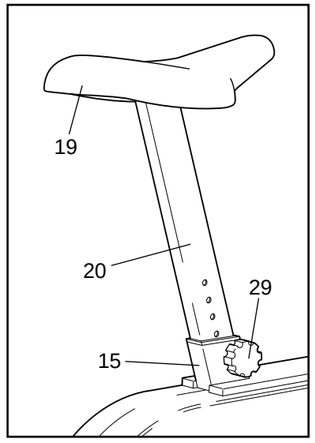


6



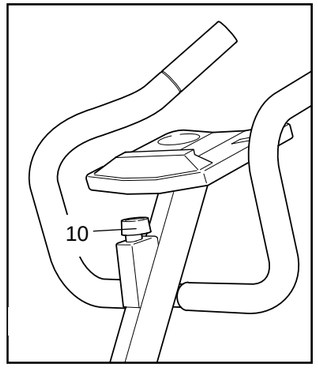
COMO USAR EL PURSUIT 795i

COMO AJUSTAR EL ASIENTO



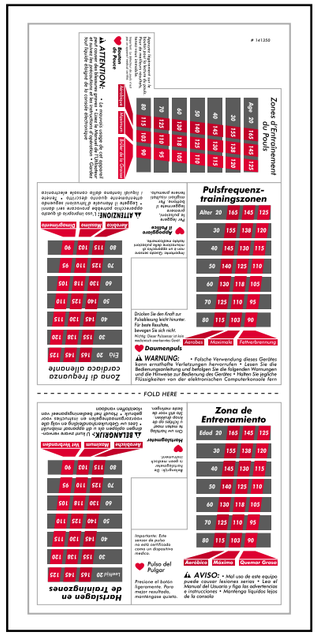
Para obtener un ejercicio efectivo, el Asiento (19) debe de estar en la altura adecuada. Mientras usted pedalea, debe de haber un pequeño doble en sus rodillas cuando los pedales estén en la posición más baja. Para ajustar el Asiento, primero sostenga el Asiento y desatornille el Perno del Asiento (29). Alinie uno de los orificios en el Poste del Asiento (20) con el orificio del Marco (15). Inserte el Perno del Asiento al Marco y el Poste del Asiento, y apriete el Perno del Asiento al Marco. **Precaucion: Asegúrese de insertar el Pomo del Asiento por uno de los orificios en el Poste del Asiento; no inserte el Pomo del Asiento por de bajo del Poste del Asiento.**

COMO AJUSTAR LA RESISTENCIA DE LOS PEDALES



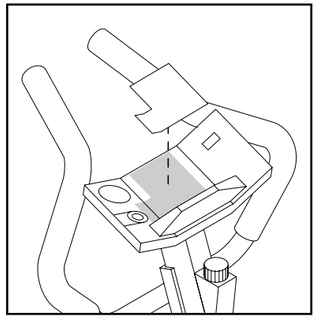
Para variar la intensidad de sus entrenamientos, la resistencia de los pedales puede ser ajustada. La resistencia es controlada con la Perilla de Resistencia (10). Para aumentar la resistencia, de vuelta a la Perilla de Reisistencia en dirección de las manecillas del reloj; para disminuir la resistencia, de vuelta a la Perilla de Resistencia en dirección opuesta a las manecillas del reloj.

COMO APLICAR UNA CALCOMANÍA DE INFORMACIÓN A LA CONSOLA



Toda la información en la consola está escrita en Inglés. La hoja de calcomanías que se incluye contiene la misma información en otros cinco diferentes idiomas. Si el Inglés no es su idioma, encuentre en la hoja de calcomanías la que esté escrita en su idioma.

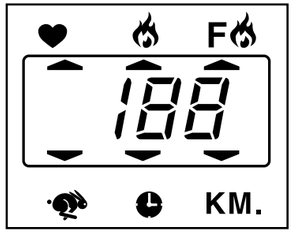
Enseguida despegue la calcomanía de información de la hoja de calcomanías. Aplique la calcomanía a la consola en el lugar que se muestra.



INSTALACION DE LAS BATERIAS

Antes que la consola se pueda operar, dos baterías de 1,5V se deben de instalar. Si todavía no ha instalado las baterías, vea el paso 2 del ensamblado en la página 6.

DIAGRAMA DE LA CONSOLA



La consola le ofrece seis diferentes selecciones que le proveen una retroalimentación instantanea. Cada selección se muestra por cinco segundos en un periodo repetitivo. Las selecciones se describen abajo.

Pulso—Esta selección le muestra su frecuencia cardiaca cuando se use el sensor de pulso.

Calorías—Esta selección le muestra el número aproximado de calorías que usted haya quemado.

F Calorías de Grasa—Esta selecciónle muestra el número aproximado de calorías grasa que usted haya quemado. (Vea QUEMAR GRASA en la página 10.)

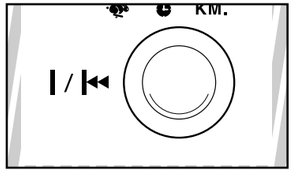
Velocidad—Esta selección le muestra la velocidad de su pedaleo, en kilómetros por hora.

Tiempo—Esta selección le muetra que tanto tiempo usted a entrenado.

KM Distancia—Esta selección le muestra el número total de kilómetros que usted haya pedaleado durante su entrenamiento.

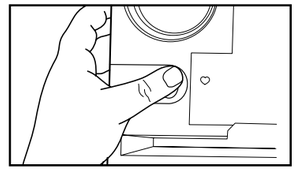
COMO MANEJAR EL MONITOR

1. Para activarlo, presione el botón de on/reset, o simplemente comience a usar los pedales. Cuando el poder este prendido, toda la ventanilla que muestra las funciones se prenderá por dos segundos. El monitor estará entonces listo para el manejo.



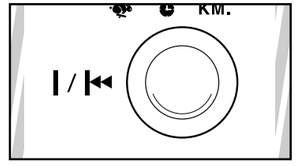
2. Cuando se haya prendido el poder, la consola empezará a mostrar todas las diferentes selecciones en un período repetitivo (con excepción de la selección de pulso). Una flecha que constantemente se prende y se apaga le mostrará cual de las selecciones se está mostrando.

3. Para medir su pulso, deténgase de pedalear y coloque su dedo pulgar en el sensor de pulso de la misma manera en que se muestra. El sensor de pulso es activado con presiónn—completamente presione el sensor de pulso. **No presione demasiado fuerte, o la circulación en su dedo pulgar será limitada, y su pulso no se podrá detectar**. Enseguida, levemente levante su dedo pulgar hasta que el indicador en forma de corazón de la ventanilla se prenda y se apague continuamente. Sostenga su dedo pulgar en este nivel. Despues de 5 a 10 segundos, tres guiones aparecerán en la ventanilla y entonces sera mostrado su pulso. Sostenga su dedo pulgar en el sensor por otros 15 segundos para obtener una lectura más exacta. Si el pulso que se muestra parece ser muy alto o muy bajo, o si no se muestra su pulso por completo, levante su dedo pulgar del sensor y dele tiempo a que se vuelva a activar. Presione una vez más el sensor de la misma manera en que se describe en la parte de arriba.



Asegúrese de que su dedo pulgar esté en la posición en que se muestra, y que usted esté aplicando la cantidad apropiada de presión al sensor del pulso. Trate el sensor varias veces hasta que se familiarice con el.

4. Para reajustar la pantalla, presione el botón de on/reset.



5. **Para apagarlo, simplemente espere alrededor de 6 minutos.** Nota: Ambos monitores tienen un apagador automático. Si los pedales no se mueven y los botones del monitor no se presionan por 6 minutos, se apagará automáticamente con el fin de conservar las baterías.